

## 毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けたボランティア（無償）で、四日市市に18人の委員がいます。地域の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるような人権教室や啓発活動を行ったりしています。

人権についてお困りやお悩みの際は、以下の人権相談電話をご利用ください。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

みんなの人権110番（全国共通） 0570-003-110

※おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

（平日 8:30~17:15）

インターネット人権相談窓口 <https://www.iinken.go.jp/>

（パソコン・スマートフォン共通）

※相談フォームに必要事項を記入して送信すると、法務局から後日、メール又は電話で回答があります。



### ○特設人権相談の実施案内○

「人権擁護委員の日」に合わせて、特設人権相談を実施します。予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

★日時 令和6年6月3日(月)

10:00~12:00、13:00~16:00

★場所 イオンタウン四日市泊店 2階グリーンスペース（島村楽器さんの前）

事務局 人権センター

（TEL354-8609・FAX354-8611）

## ステップ四日市「見学会&もの忘れ相談会」のご案内

作業療法士や社会福祉士が、もの忘れや、もの忘れに関連する生活の困りごとについてご相談に応じます。また、ステップ四日市1階部分（認知症支援エリア）の見学希望にも対応いたします。

日時：令和6年6月8日（土曜日） 10時から12時まで

会場：四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市） 1階

〔四日市市日永東1丁目2-27〕

対象：市内にお住まいの方 料金：無料

申込み：不要

その他：相談者や施設見学希望者多数の場合は、待ち時間が発生する場合がありますので、ご了承ください。

【問合せ先】

四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市） 認知症支援担当

電話：348-4008 ファクス：346-4070



お知らせ

# かんざき



発行：令和6年5月20日  
神前地区市民センター  
☎ 326-2751  
FAX 325-2070  
団体事務局（13時~17時）  
☎ FAX 327-1501

神前地区ホームページ（アドレス [kanzaki-yokkaichi.com](http://kanzaki-yokkaichi.com)）もご覧ください。

## 各地区カフェのご案内

各カフェサロンの開催予定です。当日は、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。

### ◎大日 Café サロン

日時：6月4日（火） ★毎月第1火曜日 10:00~12:00

場所：寺方町公会所 協力金：100円

### ◎カフェ あったかつの

日時：6月10日（月） ★毎月第2月曜日 9:00~12:00

場所：高角町公会所 協力費：100円

### ◎より曾井サロン

日時：6月13日（木） ★毎月第2木曜日 9:30~12:00

場所：曾井町公会所 会費：100円

### ◎カフェサロン尾平

日時：6月18日（火） ★毎月第3火曜日 10:00~12:00

場所：尾平町集落センター 会費：100円

### カフェ菅原とおりゃんせ

日時：6月23日（日） ★カフェ&7月の菅原まつりに向けて行燈作りをします。

場所：菅原町公会所 10:00~11:30



## ヘルスリーダー イキイキ教室



### 楽しく笑って！おしゃべりして！介護予防！！

対象：おおむね65歳以上の市民の方

会場：神前地区市民センター 2階 会議室

日時：6月11日（火）13:30~15:00

内容：ストレッチ体操、筋トレ、楽器の演奏と歌等

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク（動きやすい服装でお越しください）

その他：申込み、参加費は不要です。

お願い：①参加される方は、咳エチケットや手指の消毒をお願いします。

②発熱や咳等の風邪症状がみられる方・基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は参加を控えていただくようお願いします。

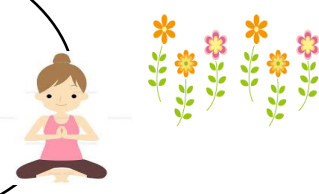
申込み不要  
参加費無料

# 令和6年度 神前地区市民センター登録サークル紹介

コーラス  
コール・ハモロー  
毎週月曜日  
9:30~  
12:00



ヨガ・ストレッチ  
ヨガ・ストレッチの会  
毎週水曜日  
19:00~  
21:00



社交ダンス  
ダンス研究会  
毎週土曜日  
13:00~  
17:00



琴の合奏 箏曲クラブ  
翔音(かのん)  
毎週金曜・土曜日  
13:00~  
17:00



ヨガ  
四日市ヨガクラブ  
毎週木曜日  
18:00~  
21:00



絵手紙教室  
ゆりの会  
毎月第3木曜日  
10:00~12:00



自分の生きがいや教養を高めるセンター登録サークルを一度のぞいてみませんか？  
日頃の成果を地域事業で発表することも出来ますよ。興味ある方は神前地区市民センター  
までお問合せ下さい。 神前地区市民センター ☎326-2751

# 四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL : 059-330-5020 FAX : 059-334-0606

HP: <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。  
主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすくタイム」や「赤ちゃん広場」も実施しています。  
広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。  
ぜひ、ご来館ください！！



【開館時間】9:00~19:00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17:00までです。

（5月~8月は17:30まで）

※中高生の利用は19:00まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。  
ご了承ください。

【主なイベント日時・内容】

6月8日 (土)	10:00~ 11:15	よかパパひろば 今回は、お楽しみ会をします。パ パトークでは保護者同士交流を しましょう。	対象/どなたでも 定員/当日先着おおむね 15組(受付9:00~)
6月11日 (火)	9:30~ 11:00	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談が できます。	対象/0歳~18か月、出 産予定の人 定員/当日先着10組 (受付9:00~) 持ち物/母子手帳・バスタ オル
6月23日 (日)	9:00~ 11:30	ここパパプレーパーク ひろばで思いっきり自由に遊ぼ う！「やってみよう！」をめいっ ぱい楽しもう！ *雨天時は室内あそびに変更し て実施します。	対象/どなたでも 持ち物/水筒、帽子 協力/パパスマイル四日市
6月24日 (月)	10:30~ 11:00	ふれあいあそび 親子でふれあいあそびを楽しみ ましょう。	対象/未就学児 定員/おおむね20組 (受付9:00~)

料金 無料

※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、  
ホームページをご覧ください。電話にてお問合せください。



連休明けの5月7日(火)「ほんわか  
さん(読み聞かせサークル)のみなさんが  
絵本の読み聞かせをしてくれました。  
五月の雨の中でしたが、子どもたちの笑顔  
で心も軽く弾みました。

大人向けの本も紹介があり、子どもたち  
とともに楽しい時間を過ごしました。

子育て広場では、毎月子どもたちが楽し  
める行事をしています。センターだよりで  
もご紹介していますので、ぜひ親子でご参  
加ください♪



☀6月の子育て広場は☀  
杉町先生の親子でふれあい体操  
日時 6月5日(水)  
10時から11時30分  
場所 神前地区市民センター  
★先着10組限定です  
神前地区民生委員児童委員協議会





「2時間後に電話が使えなくなります」  
という不審な電話が急増しています！

近頃、自宅の固定電話に自動音声で「2時間後に電話が使えなくなります。〇番を押していただくとオペレーターにつながります」という電話がかかってくるという事例が発生しています。ガイダンスに従うとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日等の個人情報聞き出そうとするようです。詐欺の予兆とも考えられるため、このような不審な電話にはくれぐれもご注意ください。

【対処法】

■「電話が使えなくなる」という言葉に慌てず、安易に応じることなく、電話を切ってください。

■満65歳以上の方を対象とした「自動通話録音警告機の購入費補助制度」をご活用ください。

詳しくは、四日市市ホームページをご覧ください ▶



【四日市市 HP】

■対応に困ったときは、こちらへご相談ください。

四日市市役所1階 市民・消費生活相談室




相談専用電話：059-354-8264（市民対象）

相談受付時間：月曜日～金曜日 9：00～12：00 13：00～16：00

（土日祝日、年末年始を除く）

## ★熱中症に気を付けよう★

★要因★

<p>①環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul> 	<p>②からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・汗が出ない状態</li> <li>・運動、活動で体温上昇</li> </ul> 	<p>③行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・長時間の屋外作業</li> </ul> 
--	---	--


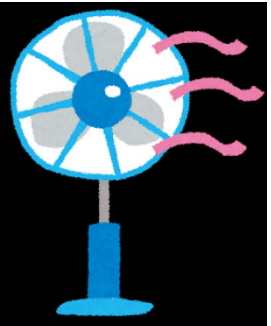

3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

★予防★

①涼しい服装	②日傘・帽子	③水分・塩分補給	④日陰を利用
--------	--------	----------	--------

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。
- ・室内でも温度を測り、冷房等で温度調整をしましょう。
- ・体調の悪いときは特に気を付け、こまめに水分補給、休憩を取りましょう。

★応急処置★

<p>①涼しい環境へ避難</p> <p>風通しの良い日陰や、冷房の効いている室内等に避難させてください。</p> 	<p>②脱衣と冷却</p> <p>涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、水分と塩分を補給しましょう。また、皮膚を濡らし、うちわや扇風機で扇ぐのも効果的です。</p> 	<p>③水分・塩分の補給</p> <p>応答があるかを確認し、意識がはっきりしているのであれば冷たい水を持たせて自分で飲ませてください。</p> 
--	---	--

意識がしっかりしている場合でも、反応がおかしいと感じる場合は、すぐに119番通報してください。 四日市市中消防署中央分署 TEL325-4717

## 「弁当の日」三重県初上映会 & 安武信吾監督特別講演会

◇日時：6月15日（土） 13時開場 13時30分開演

◇場所：あさけプラザ1階ホール

◇料金：【上映会】

一般 前売り1,000円 当日1,500円 高校生以下無料

【講演会】

一般 前売り・当日とも一般1,500円 高校生以下無料

\*弁当の日前売りチケット情報：bentonohi-jyoueikai.peatix.com

又は主催者へお問合せください

◇その他：映画上映中は、小学生以上の子どもを対象に「子ども味噌汁教室」を開催します。（参加費無料）



はなちゃんのみそ汁の著者、安武信吾さんの監督映画上映、講演



【主催・問合せ】：夢みる小学校上映する会@三重

080-4308-5570（代表 安藤）

【後援】：四日市市教育委員会、桑名市教育委員会、東員町教育委員会、朝日町教育委員会